



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「玉ねぎドレッシング」を使った 手羽元煮込み



一人あたりのエネルギー 446kcal	食塩相当量 2.1g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 玉ねぎドレッシング 50cc
手羽元 8本
水 100cc
塩・こしょう 少々

■作り方

- ①手羽元に塩・こしょうをしておき、フライパンで焼き目がつくまで焼く
- ②①の余分な油を拭きとり、水、玉ねぎドレッシングを加えて沸騰させ、あくを取りながらフタをして煮込む
- ③火が通ったら落としフタをして煮汁をとばし、照りが出るまで煮詰めたら出来上がり

cooking memo